

SIESTA

体に効く・心に効く
医療情報誌
＜シエスタ＞
2014年 春号
(通巻81号)

Q & A わたしの元気のつくりかた

幸田浩子 オペラ歌手

- **interview** 医師は天職
碓氷章彦 名古屋大学大学院 医学系研究科
- **selection** シエスタの時間
- **food** 開店! シエスタ食堂

Q&A

わたしの元気のつくりかた

オペラ歌手

幸田浩子

― 1日のリズムを教えてください。

さらさらと輝くような、あの素晴らしい声を
どのように保っていらっしゃるのでしょうか？

理想は目覚ましなしで、朝日とともに目覚めたいのですが、現実是不規則な生活にならざるを得ないので、そのときどきで、心と体にとっていちばん心地良いことをキャッチしつつ生活しようと心掛けています。オペラの本番が遅くに終わって、興奮して眠れなかった日はゆっくり起きますし、マチネー公演の時は5時起きしてストレッチをしたり。

ふだん家にいるときは、8時頃に目を覚まし、最近だと朝の連続ドラマ『ごちそうさん』を見ながら「じゃあ、私もおいしい朝ご飯をつくりましょう」と（笑）。午前中は楽譜の整理や仕事の資料の読み込み、お掃除をしつつ頭の中では暗譜をしたり。そうこうするうちにお昼ご飯（笑）。本番やリハーサルがあれば、それに合わせて調整しますが、予定が無い日は、天気がよければお昼を浴びたくなるので、お散歩に出かけます。基本的にはよく食べて、歌って、よく寝る……といったリズムです。子どももみたいですけど、自分の体が楽器なので、いつも楽器と共にあり、そのメンテナンスをしながら生活している、という感じかもしれません。

― 体のメンテナンスで、特に気をつけていることは？

自分らしいリズムで生活することでしょうか。中でも食事は、意識せずとも大切にしているようで、作るのも食べるのも大好きです。いつもご飯は土鍋で炊きますが、最近ではグリンピースの初物が出ていたのので、さつそく豆ごはんを炊きました。さやをむいてると、豆はぶりぶりしていてかわいしい、幸せな気持ちになりますよね。季節によってお米の状態が違うので、水加減は目分量。タイマーもかけず、ぶつぶつという音や蒸気を見て火加減を調節。で、よく失敗します（笑）。でも丁寧にした分だけ答えてくれる気がしますし、今日はがつつりお肉を食べよう、とか、今日は温野菜

菜とうどんが食べたいなーなど、その時々体のコンディションもわかります。

疲れているときは、海や川、温泉にスパなど、水の中に出かけます。水辺にいと、とても穏やかな気持ちになります。特に海が好きですね。千葉や伊豆でぽつぽつと波の音を聴いていると時間を忘れそうですし、近場のお台場の海を眺めるだけでも、充分エネルギーがチャージされます。

― 歌手を目指されたきっかけを教えてください。

母が小学校の音楽の先生、父は合唱団に所属しているほど歌が好きで、家にはいつも音楽があふれていました。姉はヴァイオリンをやっていますし、私も物心ついたときから「今日はこんなことがあったのよお」なんて毎日歌っている子どもだったようです。なんだかそのまま育ちまして（笑）。小学校時代には少女合唱団に所属し、高校から声楽を始めました。大阪生まれなのですが、「大阪人とイタリア人って似ているよ」とよく聞かされていたからでしょうか、小さい頃からなんとなく「将来はイタリアに住むんじゃないかな」と思っていました（笑）。

― その後、本当にイタリアに留学されるんですね。

ええ。歌手としての転機が訪れたのは、藝大2年生の春、20歳で短期留学したミラノのことでした。それまで、オペラの内容は、舞台の上の「特別な出来事」だと思っていたのですが、実はイタリアの人たちの日常だったんです。「愛してるわ、振り向いてくれないなら死んでしまおう！」なんて会話を、皆さんふつうになさっているの（笑）。「そうか、オペラの中身は、人の営みなんだ」と思った瞬間、楽譜の中の登場人物と自分との垣根がなくなっ



幸田浩子 Hiroko Kouda

東京藝術大学を首席卒業。同大学院、文化庁オペラ研修所修了後、ボローニャ、ウィーンに留学。数々の国際コンクールで上位入賞し、欧州の主要歌劇場へ次々とデビュー。2000年にはウィーン・フォルクスオーパーと専属契約。国内でも新国立劇場、二期会公演で数々の主役を演じる他、N響等オーケストラとも共演。BSフジ「レシビ・アン」（毎週水曜午後11時）にMCとしてレギュラー出演中。本年6月新国立劇場「鹿鳴館」出演予定。二期会会員。
<http://columbia.jp/koudahiroko/>



「ふるさと～日本のうた～」
COCQ-85005 ¥2,800+税



歌うことは
とても身体に良いと感じています。
声という楽器を健やかに保ち、
日々向き合いながら
歌い続けていきたいです。

て、しばらくその場から動けませんでした。

—その後、ウィーンの名門フォルクス・オーパーで活躍されます。その折には、なんとモーツァルトと「店子^{たなこ}つながり」があったとか。

そうなんです！ オペラ『魔笛』で夜の女王を歌わせていただいたとき、アバートの大家さんをご招待したら「僕にとってモーツァルトは特別だからとても嬉しいよ。なぜなら僕はモーツァルトの生家の息子の息子の息子……だから！」とおっしゃって(笑)。わつ、店子つながりなんだわ、と思ったら、大好きなモーツァルトをより一層身近に感じました。彼の音楽はシンプルなのに満ち足りていて、聴いていても歌っていても、幸せな気

スの挨拶はしないけれど「会えて嬉しい」という心の中は一緒、表現のしかたが違うだけ。時代や国籍が違っても人の気持ちは変わらない、深いところで結びあえるんだと思うようになったんです。

それから数年暮らしたボローニャでは、教会で目にした女性の姿が忘れられませんでした。その方はマリア像の前で祈りを捧げながら、ずっと上を向いたまま涙していました。私たちは下を向いて泣くことが多いけれど、その天を仰ぐ祈りの姿は、とても美しく神聖なものに思えました。

持ちになります。私にとって特別な作曲家です。

—この先、歌ってみたい作品や役柄はありますか？

そうですね。『ルチア』『ばらの騎士』『清教徒』など、これから歌っていききたい役や、前に演じたけれど、年を重ね、またチャレンジしたい役など、いろいろあります。声は体調や精神状態によって毎日違いますし、年を重ねるとともに変化していきます。その変化を楽しみつつ、現在の自分に合ったものを歌っていく、その道筋も歌手によって様々です。

私の場合、最後の最後、引退のときに歌いたいののはブッチーニのオペラ『ラ・ボエーム』のミミです。その美しいメロディーと、詩的な言葉の数々。『ラ・ボエーム』は私にとって、その道筋のあなたにある、憧れのオペラです。

—幸田さんにとって、歌い続けるエネルギーの源はなんでしょうか。

歌うことそのものです。体幹をまっすぐに意識して、深く呼吸し、大きな声を出す。これは、最近よくわれるロングブレス健康法そのもの。歌うことはとても体に良いような気がします。そして会場で聴いてくださるお客さまからも、たくさんエネルギーをいただいているんですね。本番の後は、歌う前よりも、いつも元気になっています。

東日本大震災のあの日以来、わたしたち音楽家ができることは何だろうと考え続けています。私の友人でウィーン在住の歌手、菅野祥子さんは陸前高田出身ですが、震災数日後に地元への励ましの言葉を求められ、何も答えることができなかったそうです。そしてその想いが「春なのに」という曲になりました。私にとっても大切な歌です。音楽が、また歩きだすための力になれば。音楽の持つ、人の心と心を結ぶ力、人の心と体を癒す力を信じ、その力に助けられ、これからも歌い続けていきたいと思っています。

＊日本コロムビア「ふるさと〜日本のうた〜」収録



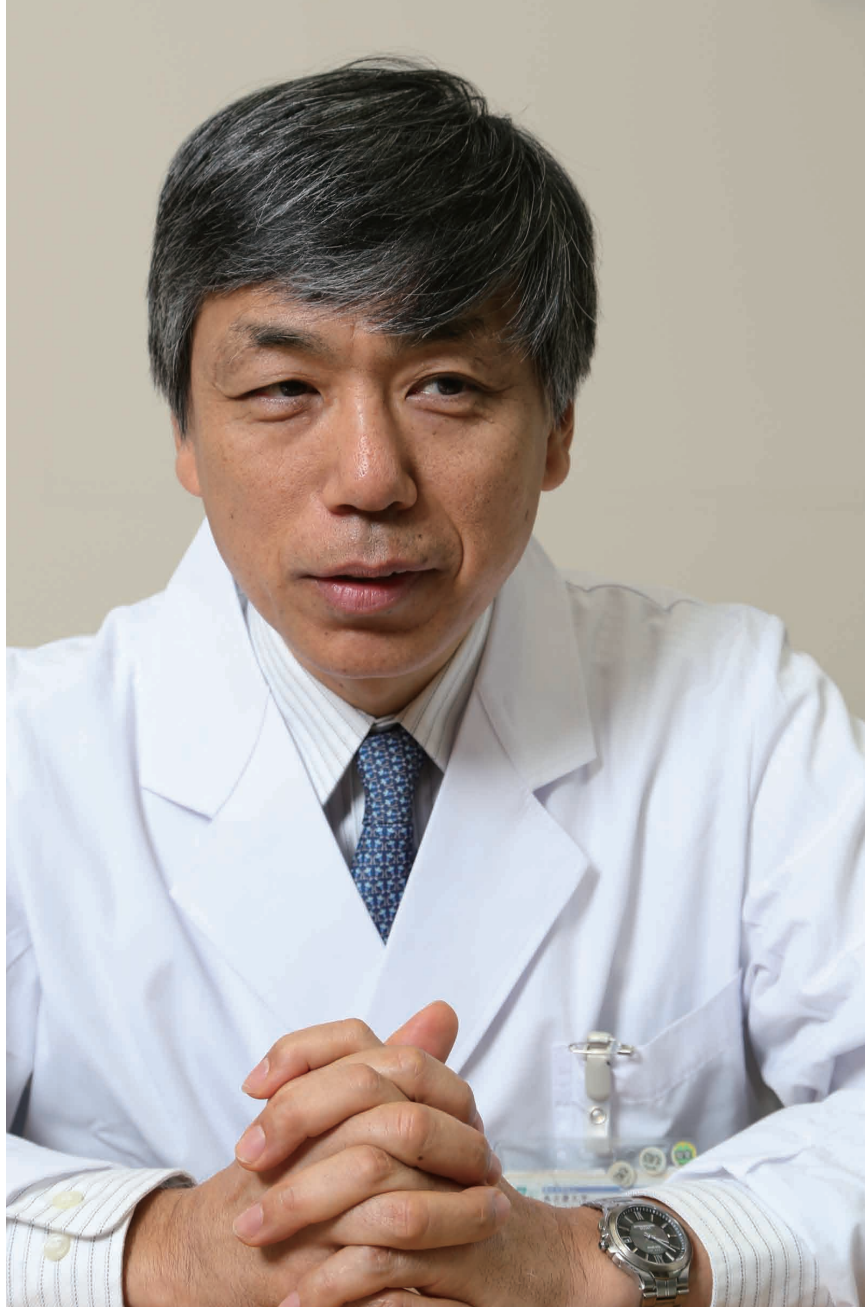
新国立劇場オペラ「ホフマン物語」
(2013年11月～12月)
撮影：三枝近志



新国立劇場オペラ「夜叉ヶ池」(2013年6月)
撮影：三枝近志

「One for all」をモットーに 世界一流の心臓外科チームを目指す 碓氷章彦

名古屋大学大学院医学系研究科病態外科学講座 心臓外科学教授



日本胸部外科学会にRFC(Rugby Football Club)がある。100人以上の会員が所属。碓氷章彦氏もRFCのメンバーだ。実は碓氷氏の前任、上田裕一氏も大学時代はラグビー部に所属し、同じくRFCの一員。心臓外科医はラグビーというスポーツに相通ずるものがあるのかもしれない。

碓氷氏は教授就任の挨拶でこう言った。「ラグビーでよく使われる言葉に『one for all, all for one』がありますが、私のモットーは『one for all』。皆さんに『all for one』を望みません」。

碓氷氏がこう思うようになった背景には苦しい時期の経験がある。それはさておき、まずは碓氷氏の青春時代の華やかなラグビー歴から紹介したい。

**入学前から春合宿参加。
ラグビーに明け暮れた
大学生活**

碓氷氏がラグビーを始めたのは中学生のとき。進んだ県立旭丘高校は進学校ながら碓氷氏の2学年上が花園の全国大会に出場したこともあるラグビーの強豪校だ。碓氷氏は高校1年目からレギュラーとして試合に出場。2年生の春の県大会で優勝、東海総体Aブロック準優勝、3年生春の大会では県大会準優勝、東海総体Bブロック優勝という華々しい成績を残した。ラグビー漬けだった生活が3年生の夏休みからは受験勉強一色に。ラグビーで鍛えた体力と集中力で、ほとんど毎日徹夜で勉強。名古屋大学医学部に現役合格した。「高校時代に勝つためのラグビー



を徹底的に仕込まれたので、大学では絶対にラグビーをしないつもりでした。しかし高校の先輩の勧誘を断りきれず、入学する前から全学ラグビー部の春合宿に参加し、入学式には合宿所から出席しました。おそらくそんな入学生は私ぐらいしかいなかったのではないのでしょうか」と確水氏は笑顔で話す。

当時の名大全学ラグビー部は全盛期。確水氏が入学する前年に2部から1部に昇格したばかりでチームに勢いがあった。1年目こそ東海リーグ3位だったが、2年目から3年間は東海リーグ2位を堅持し、3年連続で正月に瑞穂競技

場で開催される全国地区対抗ラグビー大会への出場を果たした。確水氏は1年生からレギュラー選手として活躍した。

「教職という立場上、今は学生たちに『勉強しなさい』と言っているが、私自身は4限目の講義は途中で抜け出し、ラグビーの練習に行くのが日課でした」と確水氏は苦笑いする。

思いもよらず 心臓外科の道に。 海外留学で 臨床経験を積む

確水氏は外科医の道を選んだが、それにはロールモデルがいる。高校の3年上の先輩、花園に行ったチームのキャプテンを務めた北海道大学教授で、肝胆脾外科の名医として知られた故・近藤哲氏だ。秋の県大会後、短期間の猛烈な受験勉強で名大医学部に現役入学した近藤氏に憧れて、確水氏もまた名大医学部を目指したといっても過言ではない。研修先も、近藤氏がいる大垣市民病院を選んだ。

同院は名大関連病院の中でも、臨床面、研究面ともに厳しいことで有名だった。また、1、2年上の医師が後輩をマンツーマンで教えるという教育体制が取られ、人材育成にも熱心だった。そのような

環境の中で、医師としての最初の4年間を過ごせたのはよい経験だったと確水氏は話す。

1985年、新設されたばかりの名古屋大学胸部外科教室に戻ってきた。当時は呼吸器外科を専門にするつもりだったが、それまでいた大垣市民病院で第一外科教室に入局していたため、胸部外科教室の心臓外科グループに自動的に入ることになった。しかし、周囲は最初から心臓外科を目指してきたような輩ばかり。スタートの遅れ

を感じた確水氏は、海外留学で臨床経験を積むことを決意する。

「トロント大学での2年間は私の人生のゴールデンタイム」。この言葉が示すとおり、充実した留学生活を送る。心臓手術の執刀は115例、助手523例。直属のメンター

はカナダで女性として初めて教授職に就いた「Lynda Nickleborough氏で、「とてもかわいい女性外科医でした」と氏は懐かしむ。そのNickleborough氏の専門が不整脈外科であったため、図らずも不整脈

手術の修練を行うことができたのも大きな収穫だった。

帰国後は研究に没頭。上田裕一氏が始めた逆行性脳灌流法に関する動物実験を行う傍ら、名大独自の術中マッピングシステムを構築する。

「体表面の心電図をとる機器を使って、心臓の表面や内側の心電図をとるシステムを作りました。心臓に被せるネットに、女性のストッキングを使ってみたり、手芸に用いるメタルビーズをモディファ



イしたり。大変でしたが、やりがいがありました」

その後、県立尾張病院に5年半赴任し、その間当初年間30例ほどしかなかった手術件数を150例にまで伸ばすという実績をつくり、96年再び名大に帰ってきた。

ところが、大学に戻ってからの数年間は「思うようにいかない時期」であったという。

「様々な問題があつて、99年に前任の上田裕一教授が就任するまでの2年間は教授不在となり、新米の医局長として、教室内人事だけでなく、関連施設120名の人事に苦悩しましたね。心臓外科医としてではなくチームマネージャーとして、大変苦しい時期でした。これまで一生懸命頑張つて貢献してきたはずなのにどうして……という思いに駆られることもありました」

3つの目標に向かって粘り強く、着実に進む

そんな中で、やがて碓氷氏はある思いに至る。「自分の頑張りに対し、周りの人は応えて当たり前という期待感を自分はおもっていたのではないか。そんな期待があれば、チームに対する貢献が、逆に反感を買うことすらある」。そのときに碓氷氏の脳裏に浮かんだのが、冒頭の“one for all”という言葉である。

「気持ち切り替わり、前向きになることができました」と碓氷氏は振り返る。

碓氷氏は2012年、教授に就任。その際、3つの目標を掲げた。1つは心臓移植実施施設の認定を取得すること。そのためには植込

型補助人工心臓の手術実績を上げる必要がある。すでに同手術を昨年3症例実施。今も3名ほどの患者が待っている。「こうした実績を

積みめば、近い将来には申請できるでしょう」。現在、心臓移植ができる施設は中部地区にはない。もし名大病院の申請が認められれば、このエリアで第一号の心臓移植実施施設になる。

2つ目は弁膜症カテーテル治療(TAVI)の実施施設になること。現在、ハイブリッド手術室をつくっている最中で、これも来年には実現できそうだ。

3つ目は手術件数の増加である。現在の年間3000例を5000例に増やすことが目標だ。そのためには関連の22施設を再編し、棲み分けする必要があると碓氷氏は強調する。名大病院をセンター施設として集約化し重症例を受け持ち、小規模施設をサテライト化して軽症例を担当するというのが碓氷氏の考えだ。「時間がかかるでし

ようが、少しずつ推進していきま

す」と碓氷氏は固い決意を見せる。リーダーには大きく2つタイプがある。一つは皆に綱をつけてグイグイと引っ張っていくタイプ。もう一つは、方向性を示し、あとは後ろから皆が進むのを見守るタイプ。碓氷氏は間違いなく後者のタイプだ。

「私一人が引っ張っても、所詮一人の力にしかありません。でも、皆が動けば何倍もの大きな力になります」

今、医局や診療科の枠を越えて連携して診療にあたる「チーム医療」が多く

の施設で進められている。碓氷氏のところでも、多職種との連携によるハートチームと血管外科と組んだ大動脈チームが稼働している。「チームを組むことで、1+1が2以上の力になります」。

チーム医療に関して、碓氷氏はスタッフ一人ひとりが力を発揮できるフィードバックを心がけている。

ラグビーは団体競技の中でもとりわけチームワークが必要とされるスポーツだ。足の速さ、体格、体力、それぞれに異なる15人のメンバーが互いに助け合いながらトラ

イを狙う。総力戦の先にある勝利。碓氷氏は、名大心臓外科が世界の一流となるゴールラインを思い描いている。

取材／荻 和子 撮影／轟 美津子



世界の最新 医療・健康 ニュース

気分が落ち込むと
ジャンクフードに手が伸びるのはなぜ？

ストレスを感じているとき、健康的な食べ物よりジャンクフードや甘いものに手が伸びがちなる理由について、米国デラウェア大学のメリル・ガードナー准教授らによる研究結果が発表された。同研究によれば、人はポジティブな気分のときは物事を長いスパンでとらえるため健康的な食品を選び、ネガティブな気分のときは目の前の快感を重視してジャンクフードを選ぶ傾向があるという。「不健康な食べ物に走りそうになったら、将来的なことを考えるとよいかもしれない。それが無理なら友達と話す、好きな音楽を聴くなどしてリラックスするとよいでしょう」と教授は語っている。

関連ニュース：Foods and moods / University of Delaware

天気の変化が、脳卒中による入院や死亡率に影響

気温の変化や湿度に応じて、脳卒中による入院や脳卒中死の割合が変化しうることが、アメリカ脳卒中協会主催の2014年国際脳卒中学会で発表された。研究者はイェール公衆衛生大学院のジュディス・H・リッチマン准教授ら。たとえば、気温の変化の大きさや高湿度を示唆する露点の高さは、脳卒中入院率上昇と関連した。

関連ニュース：Weather changes may be linked with stroke hospitalization, death / AHA

数式の美しさは、絵画や音楽と同様に脳を活性化

数学者が数式に美を感じているときには、絵画や音楽などの芸術作品に美を感じるときと同じ脳領域が活性化することが、ロンドン大学のセミール・ゼキ教授らの研究でわかった。美には共通する神経基盤が存在することを、今回の結果は示唆している。

参考文献：The experience of mathematical beauty and its neural correlates.

禁煙で、うつ、不安などの精神状態が改善する

BMJ（イギリス医師会雑誌）掲載のメタ解析の結果、禁煙は種々の精神衛生——うつ・不安・ストレス・前向きな気分・精神的なQOL——の改善と関連し、これらの禁煙の効果は抗うつ薬治療と少なくとも同等と推定された。尚、各項目の間に、禁煙の効果の差は認められなかった。

参考文献：Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ 2014; 348 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g1151> (Published 13 February 2014)

解熱剤はインフルエンザ感染を助長しうる

カナダ・マクマスター大学の研究者たちによる、動物実験データに基づくヒト疫学試験結果解析の結果、インフルエンザによる発熱を解熱剤で抑制すると、ウイルスがより作られてウイルスが伝播しやすくなると示唆された。熱が下がると、人と接触する機会が増え、ウイルス感染を助長することにもなる。同研究では、解熱剤使用は、米国での年間インフルエンザ患者数約5%の上昇やインフルエンザ死亡数700～2000人の増加と関連すると推定されている。

参考文献：Population-level effects of suppressing fever. Proc. R. Soc. B 7 March 2014 vol. 281 no. 1778 20132570

震えない程度の寒さで肥満防止！？

オランダ・マーストリヒト大学医療センターのマルケン・リヒテンベルト氏らの研究により、震えない程度のちょっとした寒さに定期的に触れることで、カロリー燃焼組織・褐色脂肪がより活性化してエネルギー消費を高めうることが示された。また、体内のバランスを保つために室内の気温は19度で十分だという。「ちょっとした寒さ」に触れることは、それだけで世界を救えはしないが、健康的で持続的な環境をつくるうえで考慮に値する」と著者は語っている。

参考文献：Cold exposure - an approach to increasing energy expenditure in humans. Trends Endocrinol Metab 2014; DOI: dx.doi.org/10.1016/j.tem.2014.01.001.

家の気密性アップで肺癌リスクが高まる可能性あり

エネルギー効率を改善するため、家屋の気密性を高めることは、屋内のラドン濃度を高め、肺がんリスクを高めうることを示す研究結果がBMJに発表された。同研究では、2030年までに温室効果ガス排出を60%削減するという英国の目標達成に向けた換気抑制は、毎年、肺がんによる5000生存年近い損失という健康負担をもたらすものと推定。

参考文献：Home energy efficiency and radon related risk of lung cancer: modelling study. BMJ 2014; 348 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f7493>

相手を怒らせると、頭を使う競争では有利になる？

プリンストン大学のホセ・A・スキングマン氏らの研究によれば、怒りを感じていると、頭を使う競争では成績が悪くなり、腕力の競争では逆に成績が上がるということがわかった。また、人はこの怒りの作用を理解しているらしく、腕力の競争より、頭を使う競争のとき、人は相手を怒らせようとするのが示された。

参考文献：Materazzi effect and the strategic use of anger in competitive interactions. PNAS

プロサッカーコーチの指導でダイエット成功

サッカーが国民的スポーツである英国スコットランドで行われた、サッカーファンに対するプロサッカーコーチの減量指導の効果が「Lancet」オンライン版に掲載された。この研究はスコットランドプレミアリーグの協力を得て、グラスゴー大学の研究者によって実施。ホームグラウンドでコーチから提供される生活習慣アドバイスと実際の運動を含むプログラムFFIT(Football Fans in Training programme)により、肥満のサッカーファン男性の体重が有意に低下した。費用対効果も良好であり、FFITは試みる価値があると同研究は示唆している。

参考文献：A gender-sensitised weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): a pragmatic randomised controlled trial. The Lancet, Early Online Publication, 21 January 2014

BioToday.com (<http://www.biotoday.com/>)

●本ニュースは、生命科学分野ニュースのデータベース BioToday.com に収載された記事の一部を編集して掲載しています。
BioToday.com の会員登録や内容に関するお問合せは、
TEL&FAX: 079-272-2459
Eメール: biotoday@biotoday.com まで。

詳しくはWEBで

JMS製品ピックアップ情報

静脈留置カテーテル

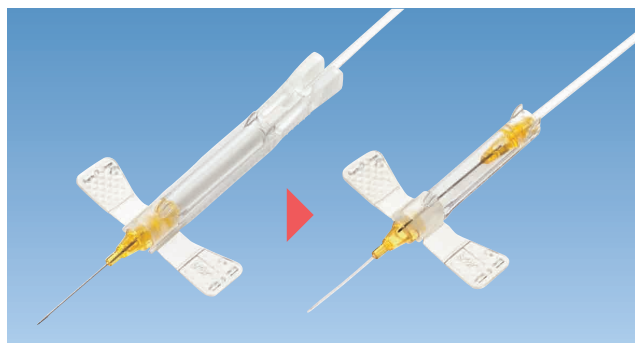
Safewing cath セーフウィングキャス

セーフウィングキャスは、静脈留置カテーテルでありながら、抜き取った金属針を分離することなく本体内部へ安全に収納する構造を、世界で初めて実現しました。

金属針を分離する必要がないため、輸液セットへ予め接続した状態で閉鎖的(クローズド)に使用でき、接続部分からの血液漏れや汚染による感染リスクを低減します。また、医療従事者の皆さんの針刺し事故のリスクも低減します。

さらに、本体の形状を翼状針と同様のデザインにすることで、医療従事者の皆さんの「使いやすさ」と、患者さんの皮膚への「やさしさ」を併せて実現しています。

保険請求(特定保険医療材料)
プラスチックカニューレ型静脈内留置針
(2) 針刺し事故防止機構付加型



医療機器認証番号: 222AABZX00043000

詳しくはWEBで

感染・医療事故防止セミナー、WEBで近日公開!

感染防止に関する各地域の取り組みや、最新のトピックをご紹介している「感染・医療事故防止セミナー」。

「JMS医療情報サイト」では、当セミナーの講演内容を順次公開していきます。

当日ご参加になれなかった方、もう一度ポイントをチェックされたい方、

そしてこれからセミナーへのご参加を検討されている方も、ぜひ「JMS医療情報サイト」をご活用ください。

詳細は、JMSホームページ→医療情報サイト

→感染・医療事故防止セミナーレポートへ

<WEBで公開予定のセミナー>

九州 2014年3月8日(土) 福岡県中小企業振興センター 大ホール

●指定講演【医療安全・感染】 座長: 国際医療福祉大学 福岡看護学部 准教授 土橋ルミ子先生

1: 「全職員対象体験型医療安全研修会の取り組み」 日本赤十字社 長崎原爆病院 医療安全推進室 高倉雅子先生

2: 「手術用手袋のリスクマネジメント ～適切な手袋の選択～」 株式会社アンセル・ヘルスケア・ジャパン 山田砂矢子先生

●教育講演【地域連携・教育】 座長: 福岡県済生会総合病院 中央手術部顧問 松田和久先生

1: 「看護職が元気になる連携活動」 社会医療法人製鉄記念八幡病院 医療安全管理室(ICNJ九州沖縄支部代表) 山中直子先生

2: 「地域連携の中での感染管理はどうあるべきか ～北九州地区での取り組み」 健和会 大手町病院 副院長 総合診療科・感染症科 山口啓啓先生

3: 「切磋琢磨できる地域連携を目指して ～誰のため、何のための地域連携～」 雪の聖母会 聖マリア病院 医療の質管理本部 本部長 本田順一先生

●特別講演 座長: 大成会 福岡記念病院 感染制御部部长 向野賢治先生

「地域で取り組む感染防止対策」 自治医科大学附属病院 感染制御部部长・感染症科科长 森澤雄司先生

さいたま 2014年3月23日(日) 大宮法科大学院大学 2F講堂

総合司会: 自治医科大学附属病院 感染制御部部长/感染症科科长 森澤雄司先生

●情報提供: 「手術用手袋のリスクマネジメント ～適切な手袋の選択～」 株式会社アンセル・ヘルスケア・ジャパン 山田砂矢子先生

●指定講演 座長: 国立病院機構西埼玉中央病院 感染管理認定看護師 感染症看護専門看護師 坂本晴世先生

1: 「中材から実践する患者と職員の安全管理」

社会福祉法人恩賜財団済生会支部 埼玉県済生会栗橋病院 感染管理認定看護師 看護課長 小美野勝先生

2: 「血液透析における感染管理と安全管理」 埼玉医科大学病院 血液浄化部 大濱和也先生

●教育講演 座長: 埼玉医科大学病院 副総看護師長 医療安全管理者 青木正康先生

「輸液ポンプの機種統一を行って ～医療安全と費用対効果～」 岡山済生会総合病院 臨床工学科 村上幸司先生

●特別講演 座長: 自治医科大学附属病院 感染制御部部长/感染症科科长 森澤雄司先生

「地域における感染対策」 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 診療教授 徳江豊先生

右:クルチュアンKSSタイプ
¥15,500
中央:クルチュアンCBタイプ
¥12,800
左:クルチュアンUnisexタイプ
¥20,500



下左:クルチュアンUnisexタイプ
¥20,500
下中央:はなもっこ レディース
¥23,400
下右:クルチュアンCBタイプ
¥15,000

春色に手元を彩る ハンドメイド時計

ハンドメイドならではの繊細で温かみのある時計を作り続ける金沢のシーブレーン。定番「クルチュアン」を中心に、文字盤に金箔、螺鈿、岩絵具などを用いた「はなもっこ」も人気シリーズだ。手縫い・手染めのベルトはすべて付け替え可能。この春からユニセックス・タイプも本格的に仲間入りし、私だけの時計を身に付ける楽しみが広がる。

はなもっこ裏箔シリーズ
「猫とふたば」¥26,000



はなもっこ重ねシリーズ
「撫子のかさね」
¥26,000



革ベルト(2重巻き):各色¥3,000

●ハンドメイド時計

お問合せ:シーブレーン076-260-7123
<http://www.cbrain.co.jp/>

O U T D O O R

アクティブレジャーは 足場固めから!

岩場やキャンプ場など足場の悪い状況に強いモンベルのシューズ。グリップ力を発揮しながらも窮屈さを感じさせない「クラッグホッパー」に、高い防水透湿性を持つ「クラッグステッパー」が仲間入り。ソックスのまま履ける「ロックオンサンダル」やラバーソールの「キャニオンサンダル」もこれからの季節大活躍間違いなし。



Men's

クラッグホッパー ¥9,900

Women's



Men's

クラッグステッパー ¥12,900

Women's

●モンベルのシューズ

お問合せ:モンベル 06-6536-5740

<http://www.montbell.jp/>



ロックオンサンダル ¥2,600

キャニオンサンダル ¥3,800



F O O D

毎日食べたい。 30分でスープ!

何かと生活に変化の多い春だからこそ、食事バランスには気をつけたいもの。「ビタリエ」なら材料を切り、水と調味料を入れてスイッチを押すだけで30分後にはおいしいスープやおかゆのできあがり。ポタージュもバターを使わず低カロリーで作れるし、ミキサー機能を使えばフレッシュ・ジュースも!もちろんお手入れカンタンです。



●スーパーマーカー「Vitalie - ビタリエ -」

お問合せ:小泉成器 0570-07-5555

<http://www.koizumiseiki.jp/vitalie/>



A R T

五臓六腑図

医のこころ「仁」。 その原点から 未来に 見るものは?

儒教で大事にされてきた“他を想う心”「仁」。江戸時代の解剖図、医療道具といった貴重な史料と共に「仁」が育んだ日本の医の原点に迫り、未来を眺める展覧会。杉田玄白直筆の漢詩は日本初公開となる。併せて人体の可視化をテーマに「3Dプリンター」による臓器モデル、外科手術に活用されるプロジェクションマッピングといった最先端医療も紹介する。



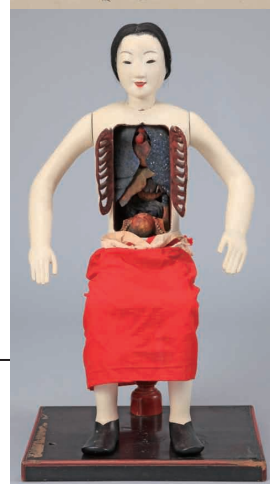
エレキテル

●特別展「医は仁術」

開催中~6月15日(日)/国立科学博物館

お問合せ:ハローダイヤル03-5777-8600

<http://www.ihajin.jp/>



生き人形

画像すべて国立科学博物館蔵

※表示価格はすべて税別です。

さて、
なに作ろう？

開店！

シエスタ食堂

春の集いにおすすめの
メニューをご紹介します。
1つの調理器具で
パツとできるから、
洗い物もラクラクですよ！



【作り方】

- 1 白身魚は一口大に切り、塩コショウをする。アサリはよく洗ってザルにあげる。タマネギ、セロリ、ニンニクは薄切りにし、アスパラは厚めにスライスする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。香りが出たら、白身魚の両面をしっかりと焼き、アサリを加えてさっと炒める。



- 3 1の野菜と白ワインを入れてフタをし、アサリの口が開くまで弱火で蒸す。



- 4 全体的に火が通ったらフタをあげ、塩コショウで味を調える。最後にセロリの葉を散らす。



フライパン
1っ!

プチ・スペイン風オムレツ

【材料】4人分

ジャガイモ:1/4コ／ベーコン:1枚／
タマネギ:1/4コ／ニンニク:1/2カケ／
トマト:1/2コ／オリーブオイル:適量
A 卵:3コ／牛乳:100cc／塩コショウ:適量／
粉チーズ:大さじ1

【作り方】

- 1 ジャガイモはラップに包み、レンジで1分ほど温め、薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。タマネギとニンニクは薄切りにする。トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンでオリーブオイルを熱し、1の材料を炒める。Aの液を流し入れ、両面を焼く。



炊飯器
1っ!

ジューシー塩豚

【材料】4人分

豚肩ロース(塊):120g／ショウガ:1カケ／
長ネギ(青い部分):2本／料理酒:1カップ／
水:2カップ／塩:大さじ1／
サンチュ・白髪ネギ・辛子:各適量

【作り方】

- 1 ショウガは皮付きのまま厚切りにする。長ネギ(青い部分)はよく洗っておく。豚肩ロースはフォークで穴をあけ、塩をもみ込んでラップに包み、3時間ほど置いておく。
- 2 豚肩ロースの汁気をキッチンペーパーでとり、1と一緒に炊飯器に入れて、炊き込みご飯モードで炊く。
- 3 炊飯器から取り出し、スライスする。白髪ネギと辛子をのせ、サンチュで巻いていただく。炊飯器に残った汁は、小鍋で煮詰めるとタレになる。



ミキサー
1っ!

レアチーズケーキ

【材料】4人分

クリームチーズ:250g／
プレーンヨーグルト:200g／砂糖:60g／
レモン汁:大さじ1／粉ゼラチン:5g／
水:大さじ3

【作り方】

- 1 クリームチーズは室温にもどしてやわらかくし、手でちぎる。粉ゼラチンは水でふやかし、レンジで20秒ほど溶かしたあとで混ぜる。
- 2 ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで30～60秒ほど混ぜる。
- 3 器に入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

フライパン豆知識

●現在使われているような柄が鉄製のフライパンは、古代帝政ローマ期から使われていたらしい。ポンペイの遺跡からは、注ぎ口つきのもの、楕円形のものなど、様々なフライパンが出土している。●フライパンが日本の家庭で広く使われるようになったのは戦後のことで、昭和30～40年代には、厚生省が「一日1回、フライパンで油料理を」という「フライパン運動」を提唱。キッチンカーが全国を回ってフライパン料理を指導し、洋食メニューの普及を図った。その裏には、当時の日本人に不足していた油脂類と動物性たんぱく質を増やすという栄養指導とともに、小麦粉を日本に浸透させようとするアメリカの戦略があったらしい。●鉄のフライパンは、炒めものやステーキといった強火料理に向く。使う前に、熱したフライパンに油をたっぷりなじませる「油返し」を行えば焦げ付くこともなく、錆びても再生できるので、長い間使うことができる。日本の家庭で主流のフッ素樹脂加工は、弱火で調理するムニエルやソテー、そして油を使わないヘルシーな肉料理に向く。ただし、高温に弱く250度ほどで溶け始めるため、強火での調理には使えない。近年は、450度程度まで高温に耐え、長持ちするセラミックコーティングにも人気が集まっている。他にも多層ステンレス、チタン、銅など様々な素材のフライパンがある。



フライパン
1っ!



春色アクアパッツア

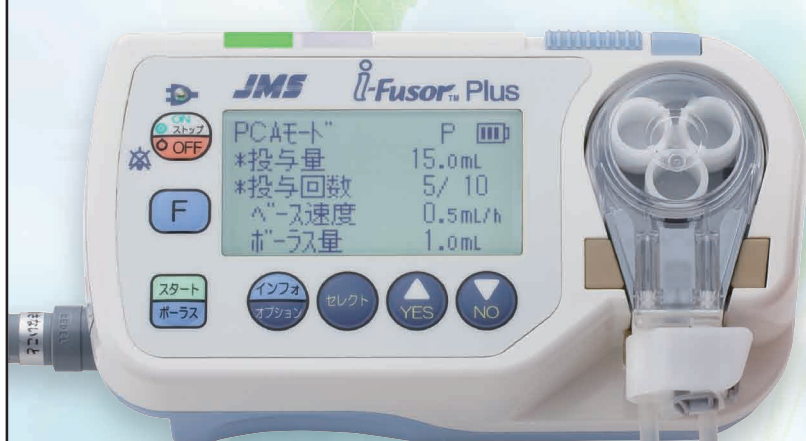
【材料】4人分

白身魚:4切／アサリ:20コほど／プチトマト:適宜／
アスパラ:4本／タマネギ:1/4コ／セロリ:1/2本／
ニンニク:1カケ／白ワイン:200cc／塩コショウ:適量／
オリーブオイル:大さじ2

誰でもできる
どこでもできる
PCA管理を...

i-FusorTM Plus

アイフューザー プラス



PCA情報が 一目瞭然

投与量、投与回数、ベース速度、
ボーラス量は常に表示され、
ボタン操作不要

安全な タイトレーション

上限値・下限値設定により
投与調整を安全に行える

プログラム エラー防止

プリセット機能搭載

i-Fusor Plusの詳細は、
JMSホームページ→医療情報サイト
→診療支援情報室 よりご覧いただけます。



販売名: アイフューザー プラス
医療機器承認番号: 22100BZX00017000
made in Japan



株式会社 ジェイ・エム・エス
東京本社 〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル
TEL(03)6404-0600 FAX(03)6404-0610
広島本社 〒730-8652 広島市中区加古町12番17号
TEL(082)243-5844 FAX(082)243-5997

2003医療事故防止対策通知[※]対応
本マークは医療事故対策のために設定された
厚生労働省基準に適合することを示す業界の
自主的なマークです。

※関連企業を対象とした厚生労働省通知「輸液ポンプ等に関する医療事故
防止対策について」 医薬発第0318001号:平成15年3月18日

2013.5

《表紙の言葉》イングランド北部・ノーサンバーランド州のハーボトルは、中世の城跡や、不可思議な伝説の残る巨石で知られる静かな村。
目にしみる緑の中、なだらかな丘陵地帯を馬で走れば、スコットランドとの境界は間近だ。(写真: John Warburton-Lee / Aflo)

制作: 株式会社DNPメディアクリエイト 企画・編集: HARUMI INC. デザイン: 山田デザインオフィス 印刷: 株式会社 DNP西日本